



# Jívanga

A vidék meditációs lapja

2014. március

*„Shri Mataji, kérlek add meg  
nekünk a spirituális önmegvalósulást!”*

*”A kezeitek beszélni fognak”*

*A vibrációkról*

*A megvilágosodott figyelmeteket kérném –  
fontos téma a Zöld rovatban*

*”...tudom, hogy megtaláltam, amit  
olyan régóta keresek.”*

*Egyik kedves olvasónk, Hajnalka meséli el  
történetét*

*Előszó*



*A 2014. márciusi Jívana  
tartalmából:*

- „Shri Mataji, kérlek add meg nekünk  
a spirituális önmegvalósulást” – a  
legfelső energiaközponttal, a  
Sahasrával ismerkedünk .....2. oldal

- „A kezeitek beszélni fognak” –  
idézetek rovatunkban Shri Mataji az  
önmegvalósulásról, és a vibrációkról  
beszél .....4. oldal

- „...tudom, hogy megtaláltam, amit  
olyan régóta keresek” –  
beszélgetések rovatunkban egy  
kedves olvasó története .....6. oldal

- „Azt kérem, hogy finom szinten  
figyeljünk oda erre” – a zöld rovatban  
egy fontos téma .....9. oldal

- A vibrációkról .....11. oldal

*Jívana*

A vidék meditációs lapja

[videkijoga.blogspot.hu](http://videkijoga.blogspot.hu)

Alapítva: 2013  
2. évfolyam 1. szám  
Megjelenik 3 havonta

Szerkesztő: Szabó Szabina  
Kiadja: Meditáció Vidéken Blog

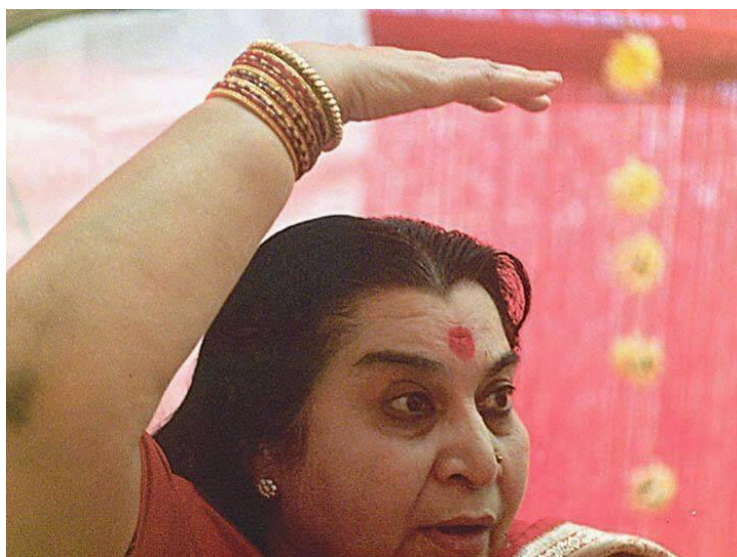
INGYENES

*Kedves Olvasó!*

Repül az idő, és 2014 –ből is magunk mögött hagyunk  
már két hónapot. Itt az ideje, hogy egy kicsit hosszúra  
nyúlt kihagyás után virtuálisan újra a kezébe vehesd a  
friss, ropogós *Jívana* magazint.

Ebben a számban első sorban a legfelső  
energiaközponttal, a Sahasrara csakrával, az  
önmegvalósulással és a vibrációkkal fogunk  
foglalkozni.

Sok idézetet találsz Shri Matajitól, és egy fontos  
témában olvashatod Jógameditációs Péter levelét is a  
Zöld rovatban. Megismerheted egy kedves olvasónk  
történetét és ismerkedünk a vibrációk „világával” is.



*„Shri Mataji, tiszta szívből köszönjük, hogy  
megadtad nekünk az önmegvalósulásunkat”*

Kívánok kellemes olvasást, örömteli, és vibrációkban  
gazdag meditációkat!



*Ismerd meg finom energia rendszered!*



### *A Sahasrara csakra*

A Sahasrara a fej tetején helyezkedik el a kutacs csont területén - limbikus terület (ahol gyermek korban puha volt).

Amikor a Kundalini eléri a Sahasrarát létrejön a megvilágosodás (a samadhi). Ez az önmegvalósulás. A vibrációs tudatosság ezen a ponton kezdődik el. Amint a Kundalini áthalad ezen a központon az emberi tudatosság egyesül az Istenivel, és a legfinomabb kommunikációs szintre kerülünk, a kollektív tudatosságba.

*„Amikor a Kundalini eléri a Sahasrarát, a lótusz szirmok megnyílnak és a megvilágosodás (Samadhi) bekövetkezik.*

*Erős lüktetést érezhettek a fejetek tetején, amit egy olvadó érzés és a kutacs csontból eredő hűvös vibrációk áramlása követ.*“

*„Az önmegvalósulás azt jelenti, hogy a Lelketek a tudatos elmétekbe kerül.”*

*„Meg kell értenünk, hogy mi történik, amikor kinyílik a Sahasrara. Amikor a Kundalini keresztülhalad az 5 központon, belép egy olyan területre, amit limbikus területnek nevezünk. Ez az egész terület körül van véve 1000 idegszállal, s amikor ezek az idegek megvilágosodnak, úgy néznek ki, mint a 7 szín lángja és nagyon szépen ragyognak, békét kibocsátva magukból. De amikor a Kundalini elkezd vibrációkat kibocsátani az oldalakon, ezek az idegszálak fokozatosan megvilágosodnak, és elkezdenek mozogni minden irányban, kinyitva a Sahasrarát. És utána a Kundalini kiemelkedik a kutacs csont területén keresztül, amit Brahmanandra- nak nevezünk. Randra azt jelenti az egész, Brahma pedig az Isteni szeretet mindent átható ereje. Tehát behatol a finomenergia rendszerbe, ami mindent áthat, amit normálisan nem érzünk, de a vibrációk, a chaitanya, amelyek szerves részei ennek a mindent átható energiának, a paramchaitanyának, ezek elkezdenek bejutni az agyatokba, és szétárasztják áldásukat a limbikus területen. A limbikus terület kapcsolatban van az agy minden területével és az idegekkel is. Tehát elkezdenek ezek áramlani az idegekben egy új tudatosságot adva nektek, amit kollektív tudatosságnak nevezünk. Egy új tudatosságot szerzünk, ami a limbikus területen szétárad.”*

Shri Mataji Nirmala Devi

*Ismerd meg finom energia rendszered!*

Milyen tulajdonságokkal és jellemzőkkel bír ez az energiaközpont?

Fizikai szinten: az agy limbikus rendszere

Szirmainak száma: 1000 (ezer)

A csakrával kapcsolatban álló szín: szivárvány  
(az összes szín)

A csakra eleme: az összes csakra egyesülése

A csakra állapotát a Kundalini felemelkedése  
után a tenyereink közepén érezzük.

A csakra megnyilvánulása:

- Vibrációk,
- Hűvös szellő/fuvallat
- Jóga (kapcsolat)

Tulajdonságai:

- Kollektív tudatosság
- Integráció
- Csend
- Gondolat nélküli tudatosság (kétség nélküli  
tudatállapot)

Jótéteményei:

- Megvilágosodás
- Integráció
- Jóga
- Egység

A csakra tisztításáról és egyéb tulajdonságairól az alábbi linkeken olvashatsz bővebben és  
tudhatsz meg többet:

Kurzus itt: [http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus\\_ajanlo.htm](http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm)

Csakra prezentációk itt: <http://www.csakra-kerek.hu/>

(ha a link nem kattintható, akkor másold be a böngésződbe :-))



Idézetek Shri Matajitól



## „A kezeitek beszélni fognak”

„A Bibliában meg van írva, hogy a kezeitek beszélni fognak. A mai idők leírásában szerepel, hogy a kezeitek beszélni fognak. Miért nem indulnak el az emberek és derítik ki, hogyan történik ez? Hogyan tudnak a kezeitek beszélni? Ez úgy történik, hogy elkezdték érezni az ujjaitok hegyén a valóságot, az ujjaitok segítségével megértitek mi a szépség, mi az öröm, mi a szeretet.”

„Amikor (a Kundalini) áthatol az utolsó központra, a kutasra, mely gyermekkorban még lágú, eggyé válik az Isteni Szeretet Mindent Átható Erejével. A Szentlélek hűvös szellője gyönyörű vibrációk formájában elkezdi átáramlani az ujjaink hegyén. A kutas területéről is hűvös szellőt érezhetünk kiáramlani. Ez az Önmegvalósulás első tapasztalata.”

„...ti abszolút módon vagytok kollektív lények, és elkezdték érezni magatokban ezt a kollektivitást a különböző energiaközpontjaitokon keresztül. És ezt érzitek is, és másokat is képesek vagytok érezni az ujjaitokon.”

„...a Lélekké válsz, olyan értelemben, hogy kollektív tudatossággal rendelkezél...te magad is képes vagy érezni... Vegyünk például 10 gyermeket, akik megvalósult lelkek...Odaviszitek őket egy olyan személy közelébe, aki valamilyen problémától szenved. Bekötitek a szemüket, és megkérdezitek: „Mi a problémája ennek az úriembernek?” Mindannyian ugyanazt az ujjukat fogják felmutatni, mindannyian ugyanazt, és azt mondják: „Ez ég!” Mert amit ti éreztek – égés, zsibbadás vagy hűvös szellő – az egy újfajta, vibrációkon keresztül működő, velünk született tudatosság.”



*Idézetek Shri Matajitól*

„Amikor megkapjátok az önmegvalósulásotokat elkezdték érezni a hűvös szellőt a kezeiteken... rögtön tudni fogjátok, hogy mi a jó számotokra, és mi a rossz. Például esztek valamit, ami nem tesz jót nektek. Azonnal elveszítitek a vibrációitokat és forróságot fogtok érezni. Még ha csak ránéztek is megtörténhet ez. Le akartok ülni egy székre, amelyen egy rossz ember ült korábban, azonnal érezni fogjátok: „Ó valami nincs rendben ezzel a hellyel.” A vibrációitokkal érzitek, mely egy abszolút dolog.”

„Az önmegvalósulás előtt az ember nem képes örömet lelteni az anyagban... A Lélek az, ami örömet ad nektek, és amikor elkezdték felemelkedni, amikor a Lélekké váltok, az anyag az értékrendszeretekben új helyre kerül, teljesen másként értékelitek az anyagot...”  
”...Csak amikor érzitek a vibrációkat, akkor fogjátok azt mondani: „Igen, a Lelkem szereti ezt”, mert áramlanak belőle a vibrációk...”





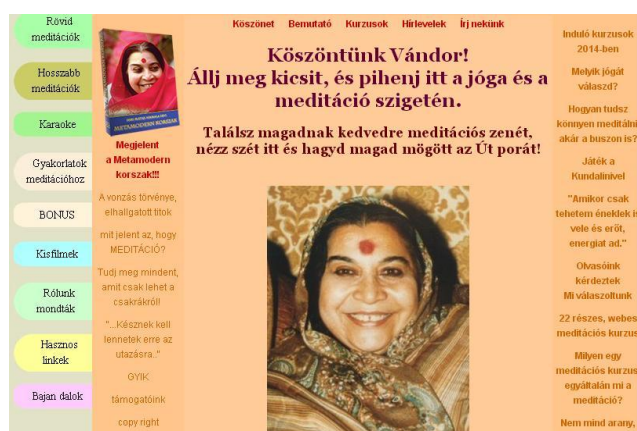
Ez a mostani Beszélgetések rovat egy kicsit más lesz, mint a megszokott. Hajnalka meséli el az ő történetét nekünk, melyet a Jívana játék decemberi fordulójában küldött be a szerkesztőségbe.

### *Az én történetem*

Gyerekkoromban a nagybátyám egyszer azt mondta, hogy ha nagyobb leszek, akkor majd megértem, hogy Isten nem az a vén kaporszakállú, akiről a papok beszélnek. Azóta is keresem azt az Istent, akiről szeretett nagybátyám beszélt. Közben több mint 25 kereséssel töltött év telt el. Most jelentem, megtaláltam.

Hosszú utat tettem meg idáig. Könyvek, tanfolyamok, majdnem mesterek, lelkesedések és újabb és újabb csalódások. Ha össze akarnám foglalni eddigi botorkálásomat a spiritualitás birodalmában, akkor az egész egy sötét erdőben történt. Ha álltam, akkor nem haladtam, ha elindultam, akkor vagy fának mentem, vagy gödörbe léptem. Közben kértem a mennyben trónoló Istent, hogy mutasson utat, de nem felelt. Néha megingott a hitem, nagyon vágytam egy kis biztatásra, ilyenkor kicsit viccesen kértem, Istenem, ha figyelsz rám, legalább érintsd meg az orrom hegyét! De nem tette meg. Aztán...történt néhány dolog, amely megváltoztatta az életem...

## A történet hőse megéli az utat



Márciusban „véletlenül” akadtam rá a sahaja jóga weboldalára. Természetesen azonnal kértem a webes tanfolyamot, mert a keresést soha nem adtam fel, minden lehetőséget megragadtam, hogy rátaláljak az útra, amire annyira vágytam. Csináltam szorgalmasan a meditációkat, olvastam az elérhető anyagokat, regisztráltam mindenhol, ahova csak lehetett, blogokat, hírleveleket olvastam, felfedeztem a zenéket... és kezdett működni. Az első pillanattól éreztem, hogy valami jó történik velem. Az ragadott meg, hogy itt minden, amit olvasok, minden kérdés, kijelentés, amit meditálás közben mondok, az én értékrendem szerint vállalható és helyes. (Nem kell hiábavalóságokat vizualizálni, és egyéb számárságok, nem kell hinni, csodát várni, tapasztalni kell)

## Amikor a történet hőse meggyőződik arról, hogy ez a helyes út

Még a webes tanfolyam elején történt, hogy Shri Mataji megtisztelt azzal, hogy meglátogatott álmomban és hasznos tanácsokat adott a meditálással kapcsolatban. Ez nagyon mélyen megérintett. Olyan erővel áradt belőle a szeretet, az anyai gondoskodás, hogy nem is próbálom leírni, mert ahhoz én kevés vagyok, hogy méltó módon szavakba foglaljam. Ettől a pillanattól tudom, hogy megtaláltam azt, amit olyan régóta keresek. Végigcsináltam a tanfolyamot, sajnos gyorsan véget ért, gyakoroltam a meditációt, a tisztítási technikákat, egyre inkább éreztem, hogy működik. Néha kicsit elbizonytalanodtam, nem tudtam egyértelműen eldönteni, hogy haladok-e vagy egy helyben toporgok. De ha elkapott a csüggedés vagy csak néha úgy biztatásként valaki megsimogatta az orrom hegyét.



## *Amikor megtanítják arra, hogy egyedül is elbotorkáljon az úton*

Aztán olvastam a jó hírt, hogy ősszel tanfolyamok lesznek. Kááár, hogy a közelebbi is 100 km távolságban. Kb. öt perc tépelődés után úgy döntöttem, hogy mennem kell. Meg kell ismernem a Mester tanítványait. Nem bántam meg. Elvárásaim nem voltak, ezért nem kaphattam azt, amit vártam, ezért azt kaptam, amire szükségem volt. (Köszönöm, Galahad Laci).

A tanfolyamra még türelmetlenül érkeztem, szerettem volna mindent azonnal megkapni, megtapasztalni, amit a húsz éve meditálók már tudnak. Most már sokkal türelmesebb vagyok. Rájöttem, hogy nem olyan sürgős azonnal odaérni. Az úton menni is jó, tapasztalatokat szerezni. Sok minden másra is rájöttem, sok mindent megértettem. Amit az eszem tudott, eddig is, azt most a szívem, lelkem értette meg.



Most értettem meg, hogy azért nem találtam Istent, mert rossz helyen kerestem. Tudom, hogy a válaszok bennem vannak, és nem egy rajtam kívül álló, felhőn csücsülő Isten súgja a fülembé. Eddig eldaráltam a Miatyánkban, hogy legyen meg a Te akaratod, most hagyom, és elfogadom, hogy megtörténjen, a „Te akaratod”.

A meditálás mellékhatásaként elhagyott 25 éve hű társam, a szénanáthám. Nem kértem, eszembe se jutott, hogy ilyen személyes dologért kuncsorogjak, de nyomtalanul eltűnt. Nem hiányzik. Naponta történnek velem kisebb csodák. Ezen már nem is csodálkozom. Változik körülöttem a világ. A férjem már meditál. Az anyám már meditál, a gyerekeim még nem. Szeretném, ha többen meditálnának körülöttem. Óvatosan, türelemmel próbálom növelni a meditálók táborát. Eddig kevés sikerrel. De ez miatt sem aggódom. Legyen meg a Te akaratod...



*„Azt kérném, hogy finom szinten  
figyelfünk oda erre.”*

A zöld rovatban ma egy olyan témával szeretnék foglalkozni, amelyre általában nem nagyon szoktunk a hétköznapiakban figyelni, azonban most mégis előtérbe került. Azt hiszem mindannyian hallottunk a kormány terveiről a Paksi atomerőmű bővítésével kapcsolatban. Vizsgáljuk hát meg, hogy mi a helyzet az atomenergiával a finom szinten, és mit tehetünk mi sahaj meditálók?

Azt hiszem többnyire nem foglalkozunk az atomenergia veszélyeivel semmilyen vonatkozásban, és semmilyen szinten. Csupán akkor kerül a figyelmünkbe és kelt bennünk némi riadalmat, amikor valamilyen katasztrófa történik. Persze a Csernobilban történt katasztrófáról mindannyian hallottunk/tanultunk, de nem is kell Csernobilig visszatekintenünk, hiszen a 2011 tavaszán Japánban, Fukushimaiban történt katasztrófa következményei még ránk várnak. A 3 éve kezdődött történetnek még csak az elején járunk, de azt már most tudni lehet, hogy súlyos következményekkel kell számolnunk.

Azonban nem csak a katasztrófák okán kedvezőtlen az atomenergia, hanem finom szinten is...

Az alábbiakban Jógameditációs Péter leveléből olvashatsz részleteket, melyet a magyar sahaja jógiinak írt, és kérését szeretném most feléd is közvetíteni, kedves meditáló Jívana olvasó:

*„Egy olyan dologban írok Nektek, ami szívügyem és lehet elfogult is vagyok a témával kapcsolatban, mégis a megvilágosodott figyelmeteket kérném. A Földanyáról van szó. És mint tudjátok az atomenergia nem kedvező, kifejezetten a Muladhara csakrát támadja... (A paksi bővítés)...Nem csak a Földanyával szemben nagy sértés, de az országra nézve is nagy felelőtlenség lenne...”*

...Hiszen most van az emberiség az előtt a döntő lépés előtt, hogy letegye a voksot az alternatív energia mellett. Németország kijelentette, hogy leszámol az atomenergiával és nagy erőforrásokat fektet az alternatív energiaforrások fejlesztésébe és felhasználásának támogatásába. Ezzel szemben Japán tovább erőlteti az atomenergiát és látjuk, hogy mi erre a Földanya reakciója és micsoda ökológiai katasztrófát okozott ez az arrogáns egoista hozzáállás.

Csernobil problémája több milliárd dolláros terhet jelent, egy ország ment teljesen tönkre ennek terhe alatt és még több száz (inkább több ezer) évig biztosan problémát fog jelenteni a szarkofág hatalmas fenntartási költsége

Úgy érzem, hogy az alternatív energia felhasználása még mindig nem kap elegendő fókuszot, bár az EU támogatja mindezt. Olyan mintha sokan vívódnának, hogy a fosszilis energiahordozókkal szemben nem akarnák a voksot letenni az alternatív energia mellett, inkább az atomenergiát választanák. Szerintem nagyon lényeges lenne, hogy az emberiség tisztán lássa, hogy a fosszilis energiának csak az alternatív energia lehet, igen az alternatívája, ahogy a neve is mondja és semmiképp nem a visszafordíthatatlan folyamatokat és beláthatatlan következményeket elindító atomenergia. De mégis azt érzem, hogy az emberek nem érzik ennek a súlyosságát. Nem értik, hogy mi történik. Amikor a vízlépcsőt meg akarták építeni, mindenki kézzel-lábbal tiltakozott ellene. Pedig az az ökológiai katasztrófa, amit az okozott volna, eltörpül az atomenergia által okozott finomszintű problémák mellett. És a ráadás, hogy ennek az energiának nagyon nagy ára van. Akár anyagi, akár finomszintű ára.

Azt kérem, hogy finomszinten figyeljünk oda erre. Főleg arra, hogy **az emberek ébredjenek fel ezzel kapcsolatban.**

Csak annyit kérnék, hogy mindezt ajánljuk fel Shri Matajinak, Anyánknak.

**Kérjük, hogy a bölcsesség és a megkülönböztető képesség ébredjen fel az embereken.**

Köszö a figyelmet.

Péter

ui.: Lehet van, aki azt gondolja, hogy de hát ez teljesen biztonságos és nem történhet probléma.

... gondoljuk el, hogy ezeket a sugárzó elemeket (kimerült fűtő elemek), amik még több ezer évig fognak sugározni, eltemetik valahova a Földanyába (hova máshova?!). Valami olyasmi ez, mint amikor egy sav marja a bőrünket, de mi ezt, hogy ne marjon, megisszuk vagy magunkba fecskendezzük. Ezt tesszük a Földanyával szerintem.”







**Vaibration Flow From Heart when Pray For Self Realization in  
(Hostel, panchgani)MH 13 sep11**

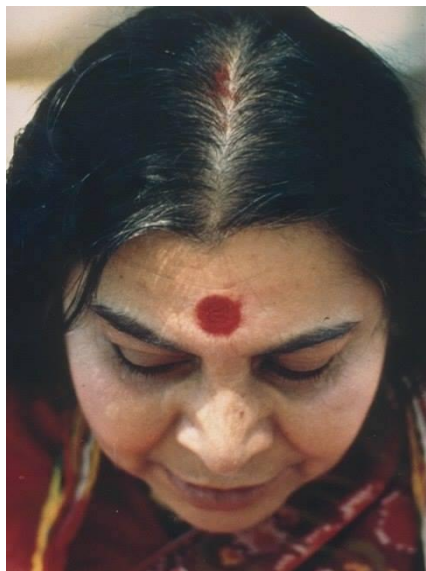
Ebben a számban több idézetet is olvashattál Shri Matajitól a vibrációkról, és a vibrációs tudatosságról. Ahogy egyre többet gyakoroljuk a sahaja jógát, és egyre többet meditálunk, egyre inkább elkezdjük érezni a vibrációkat. A saját vibrációinkat, a körülöttünk lévő emberek, helyek, dolgok vibrációit. Elkezdjük megtapasztalni, hogy mik azok a dolgok, amelyek kedvezőek számunkra, és mik azok, amelyek nem.

*Hogyan döntjük el valamiről, hogy jó-e az nekünk vagy sem?*

Amíg nem vagyunk önmegvalósultak javarészt az alapján döntünk, hogy valami tetszik-e nekünk vagy sem, ízlik-e vagy sem, és gyakran nyomkodjuk a dolgokra a tetszik – nem tetszik, szeretem – nem szeretem bélyegzőket. Sokszor az alapján döntünk, hogy mi az amit belénk neveltek a szüleink, a társadalom, a korszellem, a „divat”. Vagy éppen az adott hangulatunktól függően választunk. Többnyire az érzelmeink alapján döntünk, majd igyekszünk a döntésünket racionalizálni, megindokolni, elméleteket gyártunk, okokat és indokokat. De valójában nem tudjuk, hogy mi az, ami kedvező, ami a javunkra válik, és mi az, ami kedvezőtlen, ami ártalmas.

Az önmegvalósulás után azonban elkezdjük érezni a vibrációkat, és ha erre figyelünk, akkor érezhetjük, hogy mit válasszunk. Vegyük például a zenét. Hogyan döntjük el, hogy mit hallgassunk? Amíg a nekem tetszik alapján igyekszünk dönteni addig bármit meghallgatunk, ami nekünk tetszik, akkor is, ha az a dal kedvezőtlen hatással van a finomenergia rendszerünkre. Ha például letargikusak vagyunk, és ennek a hangulatnak megfelelő zenét hallgatunk, azzal még jobban kibillentjük magunkat, és még letargikusabbá, örömtelenné válunk, és még nyomorultabbul érezzük magunkat. Azonban ha érezzük a vibrációkat, akkor

érezzük azt, hogy ez a dal kedvezőtlen hatással van a finomenergia rendszerünkre, ezért jobb esetben nem ezt fogjuk választani. Persze még ilyenkor is megtörténhet, hogy az elménkre, érzelmeinkre hagyatkozunk a vibrációk helyett, de akkor is tudatában vagyunk annak, hogy olyan zenét hallgatunk épp, amely nem kedvező. Persze a zene csak egy példa, azért választottam, mert nagyon jól közvetíti a vibrációkat.



Eleinte az is nagyon jó, ha érzed a Shri Mataji fotójából áradó vibrációkat.

Ahhoz, hogy egyre biztosabban kialakuljon a vibrációs tudatosságod, érdemes mindig megfigyelni, hogy milyen vibrációkat érzel, pl. amikor zenét hallgatsz, vagy filmet nézel, amikor kirándulsz, vagy épp vásárolsz valamit. Csak figyeld meg a vibrációkat, hogy mit érzel, figyeld meg a kezeidben, vagy figyelj a szívedre, figyelj befelé. Azt is megfigyelheted, hogy milyen vibrációi vannak például egy ételnek, amit elfogyasztani készülsz. Sőt nem csak megfigyelheted, de adhatsz is vibrációkat akár egy ételnek (ezt érdemes is megtenni minden étkezés előtt) vagy akár egy növénynek, egy állatnak egy helynek, vagy akár egy másik embernek. Ehhez csupán annyit kell tenned, hogy a megvilágosodott, meditatív figyelmedet ráhelyezed. Ne gondolj semmire, légy gondolatok nélkül, és csak helyezd rá a figyelmedet a megvibrálni kívánt ételre, italra. Ha nem

nyilvános helyen vagy, és nem érzed, hogy feltűnést vagy értetlenséget váltasz ki, akkor a kezedet is fölé helyezheted, és így adhatsz vibrációkat. Erről bővebben is hallhatsz a sahaja jóga kurzusokon Budapesten, Vácon, vagy akár a tervezett észak-magyarországi programokon.

Zárásként pedig itt van néhány vibrációs kép – azaz, amikor lencsevégre kapták a vibrációkat. (Ez úgy lehetséges, hogy a vibrációkban fény van, és néha sikerül őket lefotózni, persze mondhatod, hogy ezek hibás képek, de mit mondanak a vibrációk? ☺ )







*Életmód*



Vibrációkban gazdag, emelkedett, örömteli meditációkat kívánok!

*Hasznos oldalak, érdekességek, információk:*

Ha még nem próbáltad a sahaja jóga meditációt, akkor az alábbi linkek egyikén eléred az alapmeditációt:

- \*Ingyenesen letölthető hanganyagok a Kolostor Őrétől:  
<http://meditacionk.blogspot.hu/2008/12/letlthet-meditcik.html>

- \*Videós segítség a meditációhoz:  
<http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/onmeg.html>

\*Videós segítség a Kundalini flemeléséhez és a bandan adáshoz:  
<http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/Kundalini-fel.html>

- Sahaja jóga Magyarország hivatalos weboldala:  
<http://www.sahajajoga.hu/>

- Webes kurzus:  
[http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus\\_ajanlo.htm](http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm)

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvéről az alábbi oldalon tájékozódhatsz, ahol azt is megtudhatod, hogy hol tudod beszerezni, és mely könyvtárakból tudod kikölcsönözni:

<http://metamodernkor.hu/>

